Optimisez l'utilisation de votre tire-lait

By Nancy Mohrbacher, IBCLC, Ameda Breastfeeding Products Co-author of Breastfeeding made Simple and The Breastfeeding Answer Book

QUESTION : Comment me préparer à exprimer mon lait ?

REPONSE : Premièrement, lisez le mode d'emploi de votre tire-lait. Lavez-vous soigneusement les mains. Repérez un endroit dans lequel vous pouvez vous relaxer et pouvez confortablement caler votre dos et vos épaules.

Si vous exprimez votre lait avec un double set de pompage, inspirez-vous de la photo ci-contre pour apprendre à tenir votre set d'une seule main. Centrez bien les téterelles sur vos mamelons. Appuyez-les légèrement contre vos seins pour créer un coussin d'air. Vous êtes prête à commencer.

QUESTION : Comment obtenir les meilleurs résultats avec mon tire-lait ?

REPONSE : Premièrement, une très forte succion ne permet pas forcément d'exprimer plus de lait. Règlez votre tire-lait à la succion la plus élevée qui reste confortable pour vous… et pas plus haut. Tirer ne doit pas faire mal.

Tirer son lait n'a rien à voir avec aspirer avec une paille. Avec une paille, plus vous aspirez, plus vous aurez de liquide qui arrive. Lorsque vous tirez votre lait, c'est lorsque le réflexe d'éjection se produit que vous obtenez le maximum de lait. Sans réflexe d'éjection et donc sans éjection de lait, la plus grande partie de lait reste dans le sein.

Qu'est ce que le reflexe d'éjection et l'éjection du lait ?

- Les hormones font contracter de petits muscles dans le sein, les canaux lactifères se resserrent, poussant le lait dehors.
- Certaines mères ressentent des picotements, d'autres ne ressentent rien.
  Un réflexe d'éjection peut se déclencher en touchant le sein, en entendant les pleurs d'un bébé ou même en pensant à bébé simplement.

  Le stress, la contrariété, la déprime peut bloquer le reflexe d'éjection du lait.

  Pendant la tétée, la plus part des mères ont 3 ou 4 réflexes d'éjection sans même s'en apercevoir.
  Pour obtenir plus de lait avec votre tire-lait, vous avez besoin de plus de réflexes d'éjection.

  Au début, le temps que votre corps se familiarise avec le tire-lait et produise du lait comme une tétée avec bébé, vous pouvez vous aider des conseils suivants :

  Pour provoquer plus d'éjection de lait, utilisez la pensée et vos sens. L'un ou l'autre fonctionnera mieux que les autres, aussi essayez-les tous pour trouver celui qui marche le mieux pour vous.

- La Pensée : fermez les yeux, relaxez-vous et imaginez votre bébé en train de téter.
- La Vue : regardez votre bébé ou une photo de votre bébé.
- L'Ouïe : écoutez un enregistrement de votre bébé babillant ou pleurant. Si vous êtes loin, appelez pour prendre des nouvelles de votre bébé.
- L'odorat : l'odeur d'un vêtement de bébé ou d'une couverture qu'il utilise peut aider.
- Le Toucher : faites une application chaude sur vos seins ou massez-les doucement.
- Le Goût : dégustez votre boisson favorite (sans alcool) et relaxez-vous.

Si vous utilisez un tire-lait électrique et s'il est pourvu des deux réglages indépendants succion/vaccum et cycles, utilisez-les pour avoir plus de lait plus vite.

Observez le lait couler dans le set de pompage et utilisez le flux de lait comme indicateur :

- Réglez succion / vaccum au plus haut réglage confortable
- Réglez les cycles au plus rapide
- Lorsque le lait commence à couler, réglez les cycles presque au plus bas.

Les mères expriment leur lait pour différentes raisons :

Pour diminuer la sensation des seins gonflés et booster la lactation dans les premières semaines, pour nourrir un bébé malade ou prématuré ou pour remplacer une tétée lorsqu'elles sont loin de leurs bébés.

- Quand le lait coule de plus en plus lentement, réglez les cycles au plus rapide et utilisez vos sens.
- Répétez le schéma : cycles rapides pour stimuler le réflexe d'éjection et cycles lents pour drainer le sein.
- Si vous utilisez le tire-lait manuel d'Ameda, vous pouvez utiliser les mêmes méthodes : rapide et lent.

Observez l'écoulement du lait et utilisez cela comme indicateur.

Changez de sein environ toutes les 5-7 minutes pour un total de 20 à 30 minutes de pompage.

QUESTION : Comment savoir si j'utilise la bonne taille de téterelle ?

REPONSE : Généralement les mères sont à l'aise avec une taille standard.

Vous avez besoin d'une téterelle plus large si vous avez mal y compris avec une succion faible. Dans ce cas, une téterelle plus large vous permet de pomper plus de lait et d'être plus confortable.

Contrôler la taille de la téterelle se fait pendant le pompage. Si vous voyez de l'espace autour de votre mamelon dans le tunnel de la téterelle, vous utilisez la bonne taille.

Si votre mamelon colle ou frotte sur les bords du tunnel de la téterelle, celle-ci est trop petite. (Voir schéma ci-après)

QUESTION : Combien de temps dois-je pomper ?

REPONSE : Ceci est à définir avec votre consultante en lactation ou sage-femme.

Dans la majeure partie des cas, 10 à 15 minutes par sein est suffisant.

QUESTION : Quand dois-je tirer ?

REPONSE : Si vous êtes à la maison et que votre bébé est entièrement allaité :

- Tirez le matin. C'est le moment où l'on a le plus de lait en général.
- Tirez 30 à 60 minutes après la tétée et au moins 1 heure avant la prochaine tétée. Ceci afin de ne pas tirer le lait de la prochaine tétée de bébé.
- Si votre bébé veut être allaité après que vous ayez pompé, donnez-lui. Les bébés sont généralement patients et tètent plus longtemps dans ce cas pour obtenir la quantité de lait dont ils ont besoin.

Lors du pompage, la plus grande partie du lait vient uniquement lors du réflexe d'éjection.

Si vous tirez votre lait pour un bébé qui ne tête pas au sein, prévoyez de pomper 8 à 10 fois par jour. Jusqu'à ce que votre lactation soit totalement établie (soit 740 à 1035 ml par jour) ne laissez pas d'intervalle supérieur à 5 h entre 2 pompages.

Ensuite, lorsque la lactation est correctement établie, si vous pouvez dormir 8 h sans avoir les seins trop tendus, faites-le une fois la lactation établie, la plupart des mères arrivent à maintenir leur lactation avec 6 à 7 tétées par jour.

QUESTION : Combien de lait je peux espérer tirer ?

REPONSE : Cela dépend de plusieurs choses. L'âge de votre bébé, du temps qui s'est écoulé depuis la dernière tétée au tirage du lait, de la qualité de votre tire-lait, de la pratique que vous avez de votre tire-lait, et également si vous êtes plus ou moins stressée.

Si vous pompez entre deux tétées, vous pouvez espérer tirer la valeur de la moitié d'une tétée.

Si vous pompez pour une tétée manquée, vous pouvez espérer tirer la valeur d'une tétée complète.

Age de bébé	Quantité moyenne
1 ère semaine (J + 4 jours)	30 à 60 ml
1 à 3 semaines	60 à 90 ml
1 à 6 mois	90 à 150 ml

Au biberon, les bébés prennent souvent plus de lait que la quantité que vous tirez au sein en une session de pompage.

Cela ne signifie pas que votre production de lait ne suffit pas à votre bébé.

Au biberon, le débit de la tétine est souvent très rapide, incitant ainsi le bébé à boire plus qu'il en a besoin. Utiliser une tétine à débit faible peut aider le bébé à ne consommer que ce dont il a besoin.

Ces informations sont d'ordre général. N'oubliez pas que chaque bébé est différent. Aussi, pour davantage d'informations et de conseils, personnalisés, demandez à votre sage-femme ou à une consultante en lactation.